

Opinnäytetyö (AMK)

Musiikin koulutusohjelma

Musiikkipedagogi

2015

Vilja Ilvonen

# KATSAUS OPISKELIJAN ITSETUNNON MERKITYKSEEN MUSIIKINOPISKELUSSA



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Musiikin koulutusohjelma | Musiikkipedagogi

2015 | 41

Soili Lehtinen

Vilja Ilvonen

## KATSAUS OPISKELIJAN ITSETUNNON MERKITYKSEEN MUSIIKINOISKELUSSA

Tässä opinnäytetyössä luon katsauksen musiikinopiskelijan itsetuntoon ja siihen, minkälainen merkitys sillä on musiikinopiskeluun. Tarkastelen itsetunnon vaikutusta opiskeluun kolmessa tilanteessa: soittotunti-, harjoittelu- ja esiintymistilanteessa.

Ensiksi selvitän yleisesti mitä itsetunto on, mitä osa-alueita siihen kuuluu ja mitkä asiat itsetunnon tasoon vaikuttaa. Avaan myös minäpystyvyy- ja alisuoriutumis-käsitteitä.

Seuraavassa luvussa pohdin yleisesti mitä hyvä musiikkikasvatus on ja mitä myönteisiä vaikutuksia sillä voi olla oppilaan itsetunnolle. Pohdin myös millä tavoin opettaja voi tukea oppilaansa itsetuntoa.

Tämän jälkeen kirjoitan harjoittelutilanteesta ja mahdollisista ongelmista, joita heikko itsetunto voi aiheuttaa. Luvussa käsittelen myös prokrastinaatiota sekä keinoja sen välttämiseen.

Viimeiseksi käsittelen esiintymistilannetta ja esittelen joitakin keinoja esiintymisjännityksen helpottamiseen.

### ASIASANAT:

Itsetunto, musiikkikasvatus, harjoittelu, esiintymisjännitys

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Music | Pedagogy

2015 | 41

Soili Lehtinen

Vilja Ilvonen

## AN OVERVIEW ON STUDENTS' SELF-ESTEEMS' EFFECTS ON CLASSICAL MUSIC STUDIES

In this bachelor's thesis my goal is to create an overview on students' self-esteem effects in classical music studies. As my point of view I use three different places and situations that music student works in: music lesson, practice-situation and the stage.

First I write general information about self-esteem and self-efficacy which is an essential part of self-esteem. I also tell a little about underachievement which is a common problem caused by poor self-esteem and low self-efficacy.

In the next chapter I answer the question what good music education is and how it can have a positive effect on students' self-esteem. I also write about teachers influence on students' self-esteem.

The key to efficient practicing is to have well planned goals. Reaching these goals build up students' self-esteem. In this chapter about practicing I explore the goal-directed practicing and its positive effects on self-esteem. The term "procrastination" is an essential part of this chapter.

Finally I write about performing as an essential part of music studying. I also introduce different ways that can help musician to really enjoy performing.

### KEYWORDS:

Self-esteem, music education, practicing, stage fright

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>5</b>
<b>2 ITSETUNTO JA MINÄPYSTYVYYS</b>	<b>7</b>
2.1 Itsetunto	7
2.1.1 Itsetunnon osa-alueita	8
2.1.2 Itsetunnon vaihtelu	9
2.2 Minäpystyvyys ja alisuoriutuminen	11
<b>3 MUSIIKKIKASVATUS OPISKELIJAN ITSETUNNON TUkena</b>	<b>14</b>
3.1 Hyvä opettaja-oppilas –suhde	18
3.2 Transferenssi-ilmiö opettajan ja oppilaan suhteessa	18
3.3 Tavoitteellinen työskentely ja sen merkitys itsetunnolle	21
3.4 Palautteen merkitys oppilaan itsetunnolle	22
<b>4 SELVÄT SÄVELET – TAVOITTEELLISEN HARJOITTELUN MERKITYS MUSIIKINOPISKELIJAN ITSETUNNOLLE</b>	<b>25</b>
4.1 Prokrastinaatio – heikon itsetunnon aiheuttama välttelyreaktio	26
<b>5 ESIINTYMINEN MIELUISANA OSANA MUSIIKINOISKELUA</b>	<b>31</b>
5.1 Esiintyjän rooli esiintyjän tukena	32
5.2 Väärien mielikuvien muuttaminen	33
5.3 Psyykkaaminen ja suggestiot esiintyjän apuna	35
5.4 Palaute esiintyjälle	37
<b>6 LOPUKSI</b>	<b>39</b>

## LÄHTEET

## 1 Johdanto

Olen pianopedagogi-opintojeni aikana monesti pohtinut, mikä vaikutus itsetunnolla on musiikinopiskeluun ja vastavuoroisesti miten opinnot mahdollisesti vaikuttavat itsetuntoon. Tieni musiikin parissa alkoi, kun aloitin nelivuotiaana sellonsoiton opiskelun. Pianonsoiton opiskelun aloitin 14-vuotiaana, ja matkaan kahden instrumentin parissa on mahtunut kaikenlaisia kokemuksia, jotka ovat muokanneet itsetuntoani. Eniten itsetuntooni ovat vaikuttaneet erilaiset opettajat, ja olen huomannut, miten herkästi itsetunnon taso voi vaikuttaa musiikinopiskeluun - käytännössä esimerkiksi harjoitteluun, ja siihen miten mieluisana opiskelun kokee. Halusin kirjoittaa opinnäytetyöni tästä aiheesta, sillä koin, että siitä ei opinnoissa paljoa puhuta vaikka aihetta olisi.

Pyrin tässä opinnäytetyössäni luomaan monipuolisen katsauksen siihen, miten itsetunto vaikuttaa musiikinopiskeluun. Halusin ottaa työn näkökulmiksi kolme paikka ja tilannetta, joissa musiikinopiskelija opintojensa puolesta liikkuu. Nämä ovat soittotunti, harjoittelu-tilanne sekä esiintymislava. Alun alkaen minua kiinnosti opettajan vaikutus opiskelijan itsetuntoon, sekä itsetunnon vaikutus harjoittelussa, mutta halusin käsitellä aihetta vielä monipuolisemmin myös musiikkikasvatuksen ja esiintymisen kautta.

Ensimmäiseksi työssäni käsittelen itsetuntoa ja sen osa-alueita lähdemateriaalien avulla. Avaan myös minäpystyvyyks-käsitettä, joka on olennainen osa ihmisen itsetuntoa. Kerron myös alisuoriutumisesta, joka on usein seurausta heikosta itsetunnosta ja heikosta minäpystyvyyden tunteesta.

Kolmannessa luvussa pohdin mitä hyvä musiikkikasvatus on ja mikä merkitys sillä on opiskelijan itsetunnolle. Musiikinopettajalla on mahdollisuus tarjota oppilaalle tärkeitä itsetuntoa rakentavia onnistumisen kokemuksia soittoharrastuksessa. Jotta nämä kokemukset toteutuisivat, täytyy opettajan ja oppilaan välisessä suhteessa vallita molemminpuolinen arvostus ja luottamus. Tuon esille mahdollisia ongelmia, joita opettaja-oppilas -suhteessa voi ilmetä ja haen rat-

kaisuja niihin lähdekirjallisuuden avulla. Tässä luvussa haluan tähdentää myös tavoitteiden merkitystä klassisen musiikin soitonopetuksessa. Oikein mitoitettut tavoitteet, kuten seuraavan soittotunnin sisältö sekä matineat ja kurssitutkinnot, jäsentävät soitonopiskelua. Näiden tavoitteiden saavuttaminen taas rakentaa oppilaan itsetuntoa. Ilman selkeitä tavoitteita opiskelusta tulee helposti junnaavaa paikallaan polkemista, joka on oppilaan itsetunnolle hyvin haitallista. Tavoitteita täytyy olla kaikenkokoisia, sekä suuria että pieniä. Pienet tavoitteet toimivat mukavina askeleina suuria tavoitteita kohti.

Tavoitteisiin ja niiden saavuttamiseen liittyy olennaisena osana palaute, jonka yleensä opettaja oppilaalleen antaa. Tämä palaute toimii suuntaviivana harjoittelussa, joka on olennainen osa tavoitteellista soitonopiskelua. Työssäni pohdin palautteen merkitystä oppilaan itsetunnolle, sekä sitä millaista hyvä, itsetuntoa tukeva palaute on.

Työni neljännen luvun aiheena on tavoitteellinen harjoittelu ja sen merkitys itsetunnolle. Yksi harjoittelu-luvun pääteemoista on prokrastinaatio, joka on ikävä, mutta mielenkiintoinen, useimmiten huonosta itsetunnosta johtuva välttelyreaktio.

Työni viidennessä, eli viimeisessä käsittelyluvussa pohdin esiintymistä osana musiikinopiskelussa. Pidän tärkeänä, että esiintyminen on mieluisaa, ja sitä, että esiintymisjännitykseen osataan suhtautua oikein. Musiikinopettaja on tässäkin avainasemassa. Sivuan myös jälleen mahdollisia ongelmia, joita itsetunto voi aiheuttaa esiintyjälle. Liiallinen ja toimintaa estävä esiintymisjännitys ja esiintymiseen liittyvät väärät mielikuvat ovat melko yleisiä ongelmia musiikinopiskelijoiden keskuudessa. Haen näihin ongelmiin ratkaisuja lähdekirjallisuuden avulla.

Työni keskeisiä lähteitä ovat muun muassa Liisa Keltikangas-Järvisen teos ”Hyvä Itsetunto”, Kimmo Lehtosen teos ”Maan korvessa kulkevi...” ja Päivi Arjaksen teos ”Iloa esiintymiseen.”

## 2 Itsetunto ja minäpystyvyys

Tässä luvussa avaan työni keskeisiä käsitteitä, joita ovat itsetunto ja sen osa-alueet sekä minäpystyvyys ja alisuoriutuminen.

### 2.1 Itsetunto

Itsetunto on osa ihmisen minäkäsitystä. Minäkäsitys vastaa kysymykseen "millainen olen?", kun taas itsetunto vastaa enemmänkin kysymykseen "miten suhtaudun itseeni?" tai "miten paljon arvostan itseäni?". (Toivakka, Maasola 2011, 15.) Itsetuntoa voisi luonnehtia ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta. Itsetunto vaikuttaa myös ihmisen toimintaan ja hänen ratkaisuihinsa, ja vastaavasti toiminnan seuraukset vaikuttavat taas itsetuntoon. (Keltikangas-Järvinen 1994, 16.) Itsetunto - ja erityisesti sen puute - vaikuttaa mielenterveyteen, hyvinvointiin sekä vuorovaikutukseen toisten kanssa. Itsetunto kytkeytyy elämässämme siis lähes kaikkeen; se on toimintaamme ohjaava keskeinen voima. (Toivakka, Maasola 2011, 15.) Hyvä itsetunto auttaa ihmistä saavuttamaan tavoitteita elämässä. Tavoitteiden saavuttaminen vastavuoroisesti rakentaa itsetuntoa.

Itsetunto kehittyy lapsuudessa. Se rakentuu niistä kokemuksista, joita ihminen saa ympäristöstään ja muista ihmisistä. Itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat vanhemmat ja se, miten he hoitavat lasta. Myöhemmin on tärkeää, millaisena vanhemmat pitävät lasta, mitä he tältä odottavat ja miten he suhtautuvat lapsen suoriin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin. Myös koulu, kaverit ja harrastukset rakentavat ja muovaavat lapsen itsetuntoa. Harrastuksissaan lapsi voi saada tärkeitä osaamis- ja onnistumiselämyksiä. Nämä kokemukset voivat olla jopa sellaisia, että ne korvaavat epäonnistumisen jossain muualla. (Keltikangas-Järvinen 1994, 123.) Esimerkiksi soittoharrastus voi olla olennainen tekijä lapsen itsetunnon muovaamisessa.

Itsetunnon vahvistaminen on pitkälinen ja monimutkainen prosessi, joka kestää koko elämän. Se vaatii sekä ihmiseltä itseltään että kanssaihmisiltä pitkäjänteistä työtä: välittämistä, hyväksyntää, huomion osoittamista sekä rakentavan ja kannustavan palautteen antamista. Ihmiselle on tärkeää, että hänen sisällään on tunne siitä, että hänestä välitetään ja häntä arvostetaan juuri sellaisena kuin hän on. (Toivakka, Maasola 2011, 17.)

### 2.1.1 Itsetunnon osa-alueita

Itsetunto ei ole vain yksi ihmisen ominaisuus, vaan se on myös ennen kaikkea eri osista koostuva kokonaisuus. Itsetunto rakentuu niistä itseluottamuksen tunteista, joita ihmisellä erilaisilla elämän alueilla ilmenee. Yhden elämän osa-alueen heikkoutta voi tasapainottaa jonkin toisen alueen vahvuus. Yksi ihmisen itsetunnon keskeisimpiä osa-alueita on suoritusitsetunto. Se tarkoittaa ihmisen luottamusta omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä. Suoritusitsetunnon taso vaikuttaa muun muassa siihen, minkälaisia tavoitteita ihminen itselleen asettaa. Toinen itsetunnon osa-alue on sosiaalinen itsetunto. Sen taso kertoo siitä, millainen tunne ihmisellä on selviytymisestään sosiaalisista tilanteista. (Keltikangas-Järvinen 1994, 26, 27.)

Jokaisen ihmisen itsetunto on jossain hyvä ja jossain vähän huonompi. Ihmistä onkin tarkasteltava aina kokonaisuutena, jonka itsetunto koostuu sekä vahvoista että heikoista alueista. (Keltikangas-Järvinen 1994, 28.)

Keltikangas-Järvisen mukaan ihmisen itsetunnossa on eroteltavissa yksityinen ja julkinen itsetunto. Yksityinen itsetunto on se, mitä ihminen hiljaisessa mielessään itsestään ajattelee; oikeastaan se on hänen varsinainen itsetuntonsa. Julkinen itsetunto on sitä, mitä ihminen kertoo itsestään muille. Se on kuva, jonka hän haluaa omasta itsevarmuudestaan ja itseluottamuksestaan muille antaa. (1994, 24.)



Julkinen ja yksityinen itsetunto eivät ole koskaan aivan sama asia, vaan niiden välillä on aina eroa. Ihminen ei koskaan kerro itsestään kaikkea sitä mitä ajattelee. Esimerkiksi ihminen saattaa julkisesti vähätellä itseään ja suorituksiaan, mutta sillä ei tarvitse olla mitään tekemistä sen kanssa, mitä hän todellisuudessa itsestään ajattelee. Tasapainoisella ihmisellä ei kuitenkaan ole kovin suurta eroa yksityisen ja julkisen itsetunnon välillä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 24.)

### 2.1.2 Itsetunnon vaihtelu

Ihmisen itsetunto saattaa vaihdella paitsi eri alueilla myös eri aikoina. Joskus ihmisen itseluottamus on korkealla ja joskus taas hänestä saattaa tuntua, ettei hänestä ole mihinkään. Tämä tunne saattaa vaihdella hyvin nopeasti, jopa päivittäin. Ennen esiintymislavalle menoa muusikko voi odottaa vuoroaan epävarmana osaamisestaan ja olla kokonaan vailla itseluottamusta., mutta kun oma vuoro tulee ja esitys lähtee sujumaan hyvin, saa hän itsevarmuutensa takaisin hetkessä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 30.)

Hetkellisiin itseluottamuksen vaihteluihin löytyy yleensä syy asiaan liittyvistä viimeisimmistä kokemuksista. Pettymykset ja epäonnistumiset laskevat itsetuntoa ja onnistumiset nostavat sitä. Joskus epäonnistuminen on kuitenkin niin raskas, että itsetunnon nostaminen vaatii usean peräkkäisen onnistumisen. Joillakin ihmisillä jokainen onnistuminen tai epäonnistuminen vaikuttaa herkästi itseluottamukseen. Toiset taas pystyvät säilyttämään itseluottamuksensa samana epäonnistumisista huolimatta. (Keltikangas-Järvinen 1994, 31.)

Keltikangas-Järvisen mukaan ihmisen itsetunnosta on eroteltavissa kaksi osaa: perusitsetunto ja ilmapuntari-itsetunto. Perusitsetunto on itsetunnon pysyvämpi osa. Se on vakaa, ihmisen pohjimmainen käsitys omasta arvostaan. Se säilyy samana, vaikka hetkelliset vaihtelut itsevarmuudentunteessa saattavat olla huomattaviakin. Ilmapuntari-itsetunnoksi kutsutaan sitä itsetunnon osaa, joka voi vaihdella tilanteesta toiseen. Se on enemmänkin ihmisen hetkellinen kokemus tai reaktio johonkin tilanteeseen. (1994, 31.)

Perusitsetunnon ja ilmapuntari-itsetunnon välillä on yleensä kiinteä yhteys. Se, miten paljon ihmisen itsetunto epäonnistumisen jälkeen laskee, riippuu hänen perusitsetunnostaan. Samoin ajat, jolloin ihminen ilman omaa syytään epäonnistuu jatkuvasti ja "ilmapuntari" on aina alhaalla, vaikuttavat hänen perusitsetuntoonsa. Perusitsetunto on ilmapuntari-itsetuntoa tärkeämpi. (Keltikangas-Järvinen 1994, 31, 32.)

Myös ihmisen mielialojen, tunteiden ja itsetunnon välillä on yhteys, ja ihmisen kokemus omasta itsetunnosta ilmeneekin monesti juuri mielialana. Masennus on usein tunnetta siitä, että "en osaa mitään, minusta ei ole mihinkään". Ihmisen hyvä mieliala taas auttaa häntä tuntemaan itseluottamusta. Onnellinen mieliala saa hänet tuntemaan itsensä hyväksi ja osaavaksi. (Keltikangas-Järvinen 1994, 35.)

Kun ihmisen itsetunto on matala, ovat arviot itsestä ja mieliala voimakkaasti yhteydessä toisiinsa, ja itsetunto saattaa vaikuttaa huomattavasti esimerkiksi itsearviointeihin. On kuitenkin huomioitava, että silloin kun ihmisen itsetunto on yleisesti ottaen hyvä, ei mielialoilla ja itsetunnolla ole näin voimakasta yhteyttä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 36.)

Matalan itsetunnon ja mielialan yhteys saa aikaan ilkeän noidankehän. Jos itsetunto on heikko, on mielialakin helposti alhaalla. Alavireinen mieliala taas mataltaa entisestään heikkoa itsetuntoa, joka vain voimistaa pahanolontunnetta. (Keltikangas-Järvinen 1994, 36.) Kun ihmisen mieliala on myönteinen, ei heikolle itsevarmuudelle ja omien taitojen epäilyille jää niin sanotusti sijaa. Muusikon ja musiikinopiskelijan onkin tärkeää pysyä hyvällä mielellä esimerkiksi juuri ennen esiintymistä. Mieliala vaikuttaa muusikkoon paljon myös harjoittelutilanteissa. Negatiivinen mieliala saa ihmisen usein passivoitumaan, eikä hän saa aikaan niin paljon kun haluaisi. Aikaansaamattomuus taas heikentää itsetuntoa entisestään.

## 2.2 Minäpystyvyys ja alisuoriutuminen

Minäpystyvyys (eng. self-efficacy) liittyy erittäin läheisesti itsetuntoon. Se on Albert Banduran kehittämä käsite, ja se tarkoittaa ihmisen käsitystä ja uskomusta omista kyvyistä. Se vaikuttaa muun muassa siihen, millaisena ihminen kokee haasteet. Esimerkiksi ihmisellä, jonka minäpystyvyys on heikko, on tapana epäillä omia kykyjään jatkuvasti. Hän perääntyy haasteiden edessä, koska hän kokee ne henkilökohtaisina uhkina. Tämän vuoksi hänen sitoutuminen haasteisiin ja tehtävien suorittamiseen on heikkoa. Vaikean tehtävän edessä hänellä on tapana jäädä vellomaan ja miettimään omia heikkouksiaan ja puutteitaan, joita hän varmasti huomaa tehtävään tarttuessaan. Sen sijaan, että hän keskittyisi siihen miten onnistua, hän pohtii kaikkea mahdollista mikä voi mennä pieleen. Siksi hän epäonnistuu helposti, ja se saa hänet epäilemään omia kykyjään entistä enemmän. Hän luovuttaa herkästi, ja takapakeista toipuminen on hänelle hidasta. (Bandura 1994) Myös Keltikangas-Järvinen toteaa, että ihmisen itseluottamuksen taso vaikuttaa myös hänen vaatimustasoonsa. Hyvä itsetuottamus rohkaisee asettamaan vaatimustason korkealle ja ottamaan haasteita vastaan. Heikko itseluottamus saa aikaan sen, ettei ihminen uskalla asettaa itselleen korkeita tavoitteita, ja hän saattaa tuomita itsensä epäonnistujaksi jo etukäteen. (1994, 38.)

Ihmisen minäpystyvyyden taso määrittelee pitkälti sen, millaisina hän kokee haasteet. Vahva minäpystyvyys saa ihmisen aktivoitumaan ja heikko minäpystyvyys saa ihmisen passivoitumaan. Esimerkiksi muusikon heikko minäpystyvyys vaikuttaa siihen, miten hän suhtautuu tuleviin esiintymisiin. Tämä taas vaikuttaa suoraan harjoitteluun: heikko minäpystyvyys passivoi ihmisen, jolloin hän ei harjoittele tehokkaasti. Vahva minäpystyvyys aktivoi ihmisen, ja hän alkaa pyrkiä tehokkaasti kohti tavoitettaan. Aikaansaaminen vahvistaa itsetuntoa ja tuo itsevarmuutta, joka taas vahvistaa minäpystyvyyttä ja uskoa omiin kykyihin. Tästä syntyy positiivinen kierre.

Hyvä ja vahva minäpystyvyys muodostuukin ennen kaikkea onnistumisen kokemuksista. Menestys rakentaa itsetuntoa, kun taas epäonnistuminen heikentää sitä. Tilanne voi olla ongelmallinen silloin, jos henkilölle ei ole vielä muodostunut realistista käsitystä omista kyvyistään. Silloin lopputuloksella on suuri vaikutus hänen käsitykseensä omista kyvyistä eli minäpystyvyyteen. (Bandura 1994)

Ihminen voi vaikuttaa omaan minäpystyvyyteen muun muassa suggestioiden avulla. Suggestion tarkoituksena on muuttaa ihmisen käsitystä itsestä positiivisempaan suuntaan. Itsesuggestiolla ihminen ajattelee tai puhuu itselleen ääneen myönteisiä ja positiivisia asioita, esimerkiksi voimauseita. Se on itsensä kannustamista silloin, kun kukaan muu ei sitä tee. (Bandura 1994) Itsesuggestio on hyvin tehokasta esimerkiksi silloin, kun ihminen katsoo itseään silmiin peilistä, kohtaa näin itsensä ja puhuu kauniita ja rohkaisevia sanoja. Jo yksi voimause saattaa huomattavasti parantaa ihmisen huonoja käsityksiä omasta itsestä ja kyvyistään. Positiivista suggestiota voi käyttää myös vahvistamaan ja ylläpitämään ihmisen hyviä käsityksiä itsestään.

Minäpystyvyyden tasoon vaikuttavat myös somaattiset ja emotionaaliset reaktiot. Esimerkiksi esiintymisjännitys ilmenee juuri tällaisina reaktioina. Muusikko voi tulkita esiintymisjännitys-oireet heikkouksina ja hän voi siksi tuntea itsensä epävarmaksi ja "vähemmän pystyväksi". Jotkut taas tulkitsevat esiintymisjännityksen ennemminkin esiintymisinnostuksena, ja he saavat näin esiintymisjännityksestä tarvittavaa energiaa. Ihmisen kannattaakin tarvittaessa muuttaa suhtautumistaan esiintymisjännitykseen. (Bandura 1994)

Ihmisen käsitys itsestä ja omista kyvyistään vaikuttavat hänen suoriutumiseensa ja se miten hän, suoriutuu, vaikuttaa luonnollisesti takaisin näihin käsityksiin. Tämän vuoksi ihminen, joka epäilee kykyjään, saattaa jatkuvasti alisuoriutua, eli suoriutua heikommin, kuin mitä hänen todelliset kykynsä sallisivat. Alisuoriutuminen on yleinen heikon itsetunnon ja heikon minäpystyvyyden aiheuttama ongelma, josta monet muusikotkin kärsivät. Alisuoriutuminen todentaa vanhan

sanonnan siitä, että ihminen on sitä mitä hän ajattelee. Työn tulokset puhuvat usein puolestaan, ja ihminen, joka ei usko onnistuvansa, ei todennäköisesti onnistukaan. Epäonnistumisesta hän saa ikään kuin todistuksen siitä, että hän ei todella osaa mitään. Hän voi vain todeta, että "tiesinhän minä, että tässä käynäin." Näin hänen uskomus omasta taidottomuudestaan saa vahvistusta ja ikävä noidankehä on valmis.

### 3 Musiikkikasvatus oppilaan itsetunnon tukena

Musiikilla on todettu olevan lukuisia myönteisiä vaikutuksia mielenterveyteen ja jopa koulumenestykseen. Sitä myös käytetään terapeuttisessa tarkoituksessa muun muassa terveydenhuollossa. Useat tutkimukset osoittavat, että musiikki tukee ihmisen älyllisiä ja kognitiivisia taitoja. Musiikkikasvatus on tärkeä ala, joka tuo hyvinvointia ja tärkeitä elämyksiä sekä oppilaalle että musiikinopettajalle.

Musiikkikasvatukselle on ominaista opettajan ja oppilaan välille muodostuva vuosia kestävä henkilökohtainen suhde. Musiikinopettaja voi tukea merkittävästi oppilaan kokonaisvaltaista psykofyysissoosiaalista kehitystä. Musiikkipedagogiikka eroaakin esimerkiksi luokanopettajan työstä siten, että siinä korostuu erityisesti kasvattajan rooli.

Kimmo Lehtonen toteaa, että musiikkikasvatus on erittäin vaativaa. Hänen mukaan hyvin harvassa opetuksessa ollaan tekemisissä niin hienovaraisten tunteusten ja tunneilmaisujen kanssa kuin musiikissa. Missään muussa kasvatuksessa ihminen ei ole niin paljaana osaamisensa ja osaamattomuutensa suhteen kuin musiikissa. Lehtonen toteaa, että musiikki voi antaa meille elämäniloa ja itsetuntoa, mutta se voi myös viedä meiltä itsetunnon sekä muodostua raskaaksi ja tukahduttavaksi velvollisuudeksi. (2004, 15, 16.)

Lehtonen on kritisoinut vallitsevaa musiikkikasvatusjärjestelmää. Hän toteaa, että vaikka opetussuunnitelmissa on lausuttu toinen toistaan ideaalisempia tavoitelauseita vapaasta ilmaisusta ja tunne-elämän rikastuttamisesta, on todellisuus ollut toisenlainen. Lehtosen mukaan kulttuurissamme musiikkikasvatukseen liittyy vahva kaksoissidos - virallinen puhe korostaa luovuutta ja vapaata ilmaisua, mutta teot ja toiminta edustavat tiukkoja sääntöjä, kaavamaisuutta, virheiden etsimistä sekä kovaa kilpailua. Tämä tavoitteiden ja todellisuuden epäsuhta saattaa aiheuttaa sen, että musiikkioppilaitosten tunneilla käy runsaasti väsähtäneitä ja harjoitteluun kyllästyneitä lapsia ja nuoria, jotka eivät ha-

lua loukata opettajansa tai vanhempiensa heihin kohdistamia toiveita. Tällöin opetuksesta tulee helposti yksiulotteisiin tavoitteisiin pyrkivää yksinäistä puurtamista nuottiviivojen ja paperinmakuisten teorioiden kanssa. (17.)

Lehtonen toteaa myös, että suorituksia ja kilpailua korostavassa musiikkikasvatussysteemissä monien musiikkisuhde traumatisoituu sekä muuttuu vaikeaksi ja ristiriitaiseksi. Mikäli musiikin harjoittaminen merkitsee ankaraa kilvoittelua ja lapsen sisäistämä yliminäperiaate ohjaa häntä, aiheuttavat laiskuus, kyvyttömyys ja epäonnistuminen itsesyytöksiä, huonommuudentunteita ja ahdistusta. (2004, 48.) Pahimmillaan musiikinopiskelu voi olla hyvin suorituskeskeistä. Silloin se ei tue tarpeeksi lapsen oman henkilökohtaisen ilmaisun kehittymistä, vaan sitä tärkeämpää ovat kilpailu ja tulokset.

Lehtonen kritisoi voimakkaasti myös länsimaista musiikkikasvatussysteemiä. Hän toteaa, että se on aina perustunut rationalismiin, jossa älyllinen systeemi on kumonnut tunteen ja sanat kokemuksen. "Musiikkikasvatus on ollut siksi tietyllä tavalla epämusikaalista, sillä se on koostunut musiikin verbaalisesta ja loogisesta analyysistä. Musiikkikasvatus on vaarassa jäädä suurelta osalta vain musiikin pintastruktuuria ilmentävien teorioiden, tekniikan sekä erilaisten suoriutumisstrategioiden kokoelmaksi. Musiikin opiskelussa tulisikin saavuttaa tasapaino 'järjen ja tunteen' välille. Olisi löydettävä silta, joka luo yhteyden mielen ja ruumiin sekä tiedon ja kokemuksen välille." (2004, 29, 31.)

Lehtosen kritiikki on ainakin osittain aiheellista. Musiikinopetuksessa on helppoa keskittyä vain musiikissa oleviin mitattaviin asioihin ja enemmän taidollisiin elementteihin. Musiikki on kuitenkin ennen kaikkea taidetta, ja taiteeseen liittyy aina ei-mitattavissa olevia ja elämyksellisiä elementtejä. Se koskettaa ihmisen syvimpiä, universaaleja tunteita, ja tämä pitäisi mielestäni ehdottomasti ottaa huomioon myös musiikinopettamisessa. Analyysi ja järkeily ovat vain apukeinoja ymmärtää musiikkia, mutta jos opetuksessa keskitytään vain niihin, jää suuri osa taiteesta kokematta. Asiaa voisi verrata kirjaan, jossa on tuhansia lauseita. Lauserakenteita voi analysoida ja sanojen muotoja pähkäillä, mutta itse tarina,

jonka koko kirja muodostaa, piilee sanojen takana ihmisen ymmärryksessä. Ymmärretty teksti herättää meissä jokaisessa erilaisia, yksilöllisiä mielikuvia. Musiikissa on sama asia. Erona on, että sanojen tilalla on harmoniat, melodiat ja rytmit, jotka yhdessä muodostavat kokonaisuuden. Lehtonen toteaa, että musiikki toimii tunteiden välittäjänä ja kommunikaatiosiltana ihmisten välillä, ja että musiikin vaikuttavuus perustuu sen kykyyn liikuttaa kaikille ihmisille yhteistä arkaaista piilotajuntaa (2004, 27.).

Lehtonen tähdentää psykologisen ymmärryksen merkitystä musiikinopetuksessa. Hän toteaa, että musiikkipedagogin on tunnettava sekä välineensä musiikki että toimintansa kohteena oleva ihminen. Musiikkipedagogisessa toiminnassa ihmistä tulisi aina tarkastella kokonaisuutena, jossa psyykkiset, fyysiset sekä elämäntilanteeseen liittyvät sosiaaliset puolet ovat tasapainoisesti mukana. Musiikin avulla pedagogin on kyettävä luomaan oppilaalleen tämän kasvua ja kehitystä edistäviä musiikkielämyksiä, joiden kautta oppilaan on mahdollista käsitellä ja jakaa elämän ongelmia ja ristiriitaisuuksia sekä niihin liittyviä tunteita. Musiikkikasvatus merkitseekin ennen muuta tunteiden käsittelyä ja tunnekasvatusta. Musiikinopiskeluun saattaa kytkeytyä myös mieluisia ja epämieluisia tiedostamattomia tuntemuksia, mielikuvia ja assosiaatioita. Tästä syystä musiikkipedagogin pätevyys edellyttää ennen kaikkea ihmisen ja ihmisyyden syvällistä filosofista ja psykologista ymmärrystä. (2004, 13.)

Musiikkikasvatuksen päämääränä tulisi ensisijaisesti olla kokonaisvaltainen ihmisenä kasvamisen, ja sen tulisi aina tapahtua pakottomassa ja omaehtoisessa ilmapiirissä. Musiikkikasvatuksessa tulisi aina tukea ja vahvistaa oppilaan omaileimaisia persoonallisuuden piirteitä. (2004, 26.) Vahva itsetunto ja rikas, tasapainoinen tunne-elämä ovat hyviä kasvatustavoitteita yleisestikin; musiikolle ne ovat välttämättömiä.

Musiikkipedagogin on myös erittäin tärkeää ymmärtää ja arvostaa oppilaidensa monimuotoisia tapoja ilmaista itseään musiikillisesti (Lehtonen 2004, 13.), myös silloin kun se on varovaista ja epävarmaa. On tärkeää, että opettaja hyväksyy



myös ahdistuksen, häpeän ja ujuden, ja että oppilas oppii tajuamaan, ettei musiikissa ole kyse suorituksista eikä oikein tai väärin tekemisestä. Kun oppilas ilmaisee ahdistustaan aralla äänellä, hän laulaa myös ilmoille jotain itsestään. Ihmiselle on aimo askel kohti itsensä hyväksymistä, kun opettaja ottaa vastaan hänen ilmaisunsa. (Grunwald 1997, 260.)

Professori ja viulupedagogi Géza Szilvay on todennut osuvasti, että kauneuden, hyvyyden ja oikeudenmukaisuuden - taiteen - kautta lapsille voi tarjota miellyttäviä, esteettisiä elämyksiä - kokemuksia, jotka vaikuttavat positiivisesti lapsen koko henkiseen, emotionaaliseen ja fyysiseen kehitykseen. Taidekasvatuksen päämääränä ei ole pelkästään itseään toteuttava ihminen, vaan itseään toteuttava, kuitenkin muutkin huomioon ottava ihminen. (1999, 4.) Mielestäni lapselle voi jo nuorella iällä asettaa korkeita taiteellisia haasteita, jos se tehdään sellaisella kannustavalla tavalla, joka tukee lapsen itsetuntoa. Tämä vaatii luottamusta ja keskinäistä kunnioitusta opettajan ja oppilaan välillä.

Taiteelliset tavoitteet voivat olla hyvinkin korkealla, eikä se sulje pois sitä, ettei musiikinopiskelu voisi olla samanaikaisesti hauskaa ja innostavaa. Soitin vuosia Géza Szilvayn johtamassa Itä-Helsingin musiikkiopiston jousiorkesterissa Helsingin juniorijouset. Orkesteri levytti kymmeniä levyjä ja teki vuosittain konserttimatkoja ympäri maailmaa. Ollessani osa tätä huimaa orkesteria, ymmärsin miten tärkeää opettajan luottamus ja usko oppilaisiin on. Orkesterissa nuoret ja kokeneet soittajat soittivat rinta rinnan, jolloin oppimista tapahtui mallioppimisen kautta. Vaikka osaamistasossa saattoi olla suuriakin eroja aloittelijoiden ja jo ammattiopintoihin pyrkivien välillä, olimme silti kaikki tasavertaisia orkesterin jäseniä. Oli selvää, että aloittelijatkin tulisivat vielä joskus soittamaan yhtä upeasti kuin kokeneemmat soittajat. Géza asetti orkesterin tavoitteet korkealle eikä hän koskaan epäroinyt tai kyseenalaistanut meitä. Joka kerta kun saimme uuden ja haastavan teoksen harjoiteltavaksi, hän totesi, että ”kyllä tästä tulee”. Meille kaikille oli päivänselvää, että kappaleesta tulisi jonain päivänä vielä jotain todella fantastista.

### 3.1 Hyvä opettaja-oppilas -suhde

Kuten aiemmin totesin, opettaja-oppilas -suhde saattaa kestää vuosia. Tästä syystä opettajalla on suuri vastuu kasvattajana. Opettajan tulee rohkaista ja antaa tilaa oppilaan oman persoonan kasvulle ja omalle ilmaisulle. Hyvä opettaja-oppilas -suhde rakentuu molemminpuolisesta arvostuksesta, luottamuksesta, turvallisuudesta sekä myönteisestä ilmapiiristä. Opettajan ja oppilaan välinen suhde voi muistuttaa jopa terapeutista suhdetta, jossa opettajalla on mahdollisuus vahvistaa oppilaan itsetuntoa merkittävällä tavalla.

Luottamus tuo myös vastuuta oppilaan kehittymisestä. Opettajalla on tietynlainen psykologinen valta oppilaaseen, ja esimerkiksi jos opettaja ei usko oppilaan kykyihin, ei oppilas silloin itsekään usko. Myös opettajan suhtautumisella ja eleillä, eli sanattomalla viestinnällä on vaikutus. Opettajan tulisi olla aidosti kiinnostunut oppilaasta ja tämän hyvinvoinnista. Oppilaan tulee voida luottaa opettajaansa, jotta oppiminen tältä olisi mahdollista. Oppimistilanne on ihanteellinen silloin, kun opettajasta tulee oppilaan esikuva ja ihailun kohde.

### 3.2 Transferenssi-ilmiö ongelmien aiheuttajana opettajan ja oppilaan suhteessa

Kaikissa ihmissuhteissa, myös opettaja-oppilas -suhteessa vaikuttaa transferenssi - eli vastatunneilmiö. Lehtosen mukaan transferenssi on musiikkikasvatuksen kentällä harvoin käsitelty, mutta keskeinen ilmiökokonaisuus, josta jokaisen musiikkipedagogin tulisi olla tietoinen. (2004, 134.)

Kari Kurkelan mukaan oppilaan suhde omiin vanhempiin vaikuttaa siihen millainen suhde opettajaan muodostuu. Samoin opettajan suhde omiin lapsiin, tai jopa aiempiin oppilaisiin vaikuttaa siihen millainen suhde oppilaaseen syntyy. Kurkelan mukaan transferenssi-ilmiö ilmenee käytännössä niin, että opiskelija siirtää - useimmiten tiedostamattaan - jonkin vanhempiinsa liittyvän aspektin opettajansa ja itsensä väliseen suhteeseen ja näin ikään kuin elää uudestaan

tätä varhaisempaa suhdettaan. Tämän ilmiön vuoksi eri oppilaat voivat kokea saman opettajan ja hänen käyttäytymisensä hyvin eri tavoin. Transferenssi-ilmiössä korostuu se, kuinka ulkoisen todellisuuden kokemiseen vaikuttaa sisäisen maailman tila. (1997, 317, 318.)

Lehtonen toteaa, että transferenssi voi olla sekä positiivista että negatiivista. Positiivista transferenssia voisi pitää eräänlaisena voimavarana opettajan ja oppilaan välisessä suhteessa. Siinä opiskelija kohdistaa opettajaansa tunteita, jotka ovat aiemmin kohdistuneet johonkin läheiseen ja rakastettuun ihmiseen. Tällaiset tunteet auttavat edistymään ja kasvamaan sekä voittamaan vaikeuksia. Negatiivisessa transferenssissa oppilaan tunteet heijastavat johonkin negatiiviseksi koettuun henkilöön liittyvää antipatiaa. Hän saattaa nähdä opettajan esimerkiksi piiskurimaisena äitinä tai välinpitämättömänä isänä. (2004, 134.)

Myös opettaja saattaa tiedostamattaan heijastaa omia transferenssitunteitaan opiskelijoihin. Usein jotkin tiedostamattomat tekijät voivat saada opettajan ajattelemaan, että hän on tekemisissä esimerkiksi suuren lahjakkuuden tai surkean mitättömyyden kanssa. Opiskelija saattaa hämästä muistuttaa jotakin toista opiskelijaa, josta opettajalla on positiivisia tai negatiivisia kokemuksia. (Lehtonen 2004, 134.)

Opiskelijan tiedostamattomaan transferenssiin vastataan helposti omalla tiedostamattomalla vastatransferenssilla ja niin edes päin (Lehtonen 2004, 135.). Siksi transferenssi-ilmiö edesauttaa väärin tulkintojen syntymistä. Opettajan reaktio vaikuttaa edelleen oppilaan tapaan hahmottaa opettajansa olemisen, eli se vahvistaa tai heikentää oppilaan kehittelemää tulkintaa opettajastaan (Kurkela 1997, 318.). Kurkelan mukaan tällainen transferenssi - vastatransferenssi -ilmiö jää usein osapuolten tiedostamattomasti kokemiksi tunnelmiksi (1997, 319.).

Lehtosen mukaan vastatunteet ovat usein tiedostamattomia, ja niissä elävät elämämme positiiviset ja negatiiviset kokemukset. Ne välittävät myös opiskelusta saatuja kokemuksia aina kolmanteen ja neljänteen polveen saakka. Tällä

tavalla omat käsittelemättä jääneet nolatuksi tulemisen ja epäonnistumisen kokemukset voivat synnyttää tiedostamattoman tarpeen toimia samalla tavoin – toistaa aikanaan häpeää ja raivoa aiheuttaneet kokemukset. (Lehtonen 2004, 136.)

Lehtonen toteaa, että yleensä aggressiivista vastatransferenssireaktioita opettajassa herättää jokin hänelle tiedostamaton samankaltaisuus menneisyydessä ja nykyisyydessä. Opiskelija saattaa edustaa opettajalle jotakin hänen menneisyydessään aggressioreaktion kohteeksi joutunutta ihmistä. Transferenssin lähteenä voi olla myös pettymys siitä, ettei oppilas täytä opettajan tiedostamattomia odotuksia. Se voi ilmetä avoimena vihan tunteena, mutta useimmiten se naamioituu peitettyjen pitkästymisen, yhdentekevyyden, halveksunnan tai kyynisyyden taakse. Tällainen vastatransferenssi voi ilmetä myös opettajan ylikorostuneena puuttumisena opiskelijan elämään, kontrollina tai passiivisuutena. Yksitavanomainen aggressiivisten vastatransferenssireaktioiden lähde on kateus oppilasta kohtaan. Kateus myrkyttää tavallisesti sekä kadehtijan että kateuden kohteen elämän. (2004, 137.)

Keskeistä on oman itsen tiedostaminen ja oman tietoisuuden laajentaminen uusille alueille. Myös tässä suhteessa tieto tekee vapaaksi, ja samalla se laajentaa omia mahdollisuuksia sekä antaa voimia niiden toteuttamiseksi. (Lehtonen 2004, 138.) Opettajan hyvä itsetuntemus edesauttaa omien transferenssireaktioiden tunnistamista ja estää väärin tulkintojen syntymistä oppilaasta. Opettajan on tärkeää tiedostaa mahdolliset transferenssireaktiot, oppia hyväksymään oppilaidensa erilaisuus ja hallita omat vastatunteensa. Näin säästytään monilta oppilaan itsetuntoa vahingoittavilta tilanteilta, ja oppilas saa opettajaltaan tarvitsemansa tuen.

*Musiikkipedagogiikan keskiössä on käytännöllinen työskentely elävien ja tuntevien ihmisten kanssa, heidän ilmaisukykynsä ja musiikillisten taitojensa laajentaminen ja vapauttaminen, toiminnan motivoiminen sekä erilaisten musiikin esiin nostamien tunteiden, mieli-*

*kuvien ja ajatusten jakaminen, välittäminen ja ymmärtäminen. Musiikkiin kytkeytyvien hienopiirteisten prosessien ymmärtäminen edellyttääkin ensisijassa omien kokemusten tiedostamista ja ymmärtämistä. (Lehtonen 2004, 15, 16.)*

### 3.3 Tavoitteellinen työskentely ja sen merkitys itsetunnolle

Tavoitteellista klassisen musiikin opiskelua tarjotaan pääasiassa musiikkiopistoissa, konservatorioissa sekä ammattioppilaitoksissa. Selkeät tavoitteet ovat hyvin olennainen osa klassisen musiikin opiskelua. Musiikkiopistoissa tämä tarkoittaa tietyn tasoisen ohjelmiston harjoittelemista, konsertteja ja kurssitutkintoja. Ilman tavoitteita opiskelusta tulee helposti päämäärätöntä ajalehtimistä. Musiikkia voi tuki harrastaa myös esimerkiksi terapeuttisessa tarkoituksessa, jolloin tavoitteet ovat enemmänkin hyvinvointia edistävässä elementeissä.

Instrumenttiopiskelu on vuosia kestävä pitkäjänteinen prosessi, joka yleensä aloitetaan melko nuorena, sillä motoristen valmiuksien kehittyminen vie aikaa. Oikein asetettuna tavoitteet linjaavat musiikinopiskelua hyvin. Taidemusiikin opiskelussa tarvitaan sekä pitkän tähtäimen päämääriä - kuten esimerkiksi kurssitutkintoja - että lyhyemmän aikavälin tavoitteita. Lyhyen tähtäimen tavoitteet voivat olla esimerkiksi seuraavaa soittotuntia koskevia ("harjoittele ensi keräksi kaksi sivua kädet erikseen"), tai se voi olla kuukauden päähän sijoittuva pieni konsertti.

Oppiminen tapahtuu usein harppauksin. Pienet tavoitteet ovat tärkeitä, koska ne pitävät oppilaan motivaatiota yllä silloinkin, kun hänestä tuntuu, ettei edistymistä tapahdu. Oppilas motivoituu, kun hän saavuttaa pieniäkin tavoitteita; silloin hän huomaa edistyvänsä. Pienet tavoitteet toimivat myös ikään kuin askeleina isomprien päämäärien saavuttamisessa. Jokaisesta saavutetusta askeleesta, olipa se pieni tai suuri, tulisi iloita!

Aikaansaaminen ja tavoitteiden saavuttaminen rakentaa oppilaan itsetuntoa valtavasti. Oppilaan itsetuntoa heikentää se, jos selkeät tavoitteet ja keinot näiden saavuttamiseen puuttuvat. Silloin oppilas ei huomaa omaa kehitystään ja hänestä voi tuntua, että hän vain polkee paikallaan. Jokaiselle tulee tietysti vaiheita, jolloin tuntuu, että kehittymistä ei tapahdu. Siksi pienet tavoitteet ovat tärkeitä. Opettajan täytyy osata mitoittaa askeleet oppilaalle sopivalla tavalla. Jos oppilaalta vaaditaan liian korkeita tavoitteita, saattaa oppilaalla syntyä riittämättömyyden tunteita. Nämä jo itsessään estävät oppilasta saavuttamasta tavoitteita, ja häneltä jää tärkeitä itsetuntoa rakentavia onnistumisen kokemuksia saavuttamatta.

Olen monesti kuullut, miten musiikinalalla toimivat ihmiset kyseenalaistavat kurssitutkinto-systeemin ja jopa ajattelevat niiden olevan haitallisia suorituslementtinsä vuoksi. Itse pidän kurssitutkintoja hyvin tärkeinä merkkipaaluina, jotka kuuluvat olennaisena osana musiikinopintoihin. Kurssitutkinnoissa ei tulisi koskaan verrata oppilaita keskenään, vaan opiskelijaa ja hänen taitojaan tulisi pikemminkin verrata hänen omaan suoritukseensa edellisessä kurssitutkinnossa. Kurssitutkinnoissa oppilas voi itsekin huomata kehittyneensä ja tämä huomio motivoi häntä oppimaan aina vain enemmän.

### 3.4 Palautteen merkitys oppilaan itsetunnolle

Opettajan palautteella on merkittävä vaikutus oppilaan itsetunnolle ja kehitykselle. Palaute tai arviointi on tarpeellista kaikessa kehityksessä, eikä oppimista voi tapahtua ilman sitä. Se tulee joko ulkopuolelta, jolloin opettaja kertoo oppilaalleen hänen suorituksensa vahvuudet ja heikkoudet, tai se voi tapahtua oppilaan omassa mielessä, jolloin hän analysoi esitystään sen aikana tai jälkeenpäin. (Arjas 2001, 107.)

Oppilas ei aina osaa itse arvioida omaa suoritustaan realistisesti lavalla tai soitototunnilla. Opettajan antama systemaattinen palaute tavoitteisiin nähden luo turvaa. Se antaa oppilaalle kognitiivisia välineitä tavoitteelliseen opiskeluun ja

harjoitteluun ja se myös motivoi. Epämääräinen palaute aiheuttaa oppilaalle epävarmuuden ja hämmennyksen tunteita, eikä hänelle synny selkeää käsitystä, täyttyikö tavoite vai ei. Epävarma palaute luo myös pohjaa väärille tulkinnoille, jolloin oppilas saattaa alkaa tulkita opettajansa elekieltä, kun ei saa tältä selkeää palautetta verbaalisesti.

Opettajalla on suuri valta oppilaaseen palautteenantajana. Opettajan palautteen tulee aina olla rakentavaa ja soiton positiiviset asiat täytyy myös kertoa oppilaalle, koska hän ei niitä välttämättä itse tiedosta. Palautteen täytyy olla sellaista, että oppilaan ja opettajan välinen luottamus sekä turvallisuudentunne säilyvät. Palautteen tarkoitus on olla rohkaisevaa ja kehitystä tukevaa eikä sen tarkoituksena tule olla aiheuttaa oppilaalle estoja. Oppilaan persoonaa tulisikin aina kunnioittaa. Jos oppilaan ongelmat soitossa/esiintymisessä johtuvat esimerkiksi huonosta itsetunnosta, täytyy oppilaan itsetuntoa tukea positiivisilla keinoilla ja kannustamisella. Oppilasta ei saa missään vaiheessa syyllistää huonoista ajattelumalleista, koska ne eivät todennäköisesti ole lähtöisin hänestä itsestään, vaan pohjautuvat aiempiin kokemuksiin tai aiempien opettajien käsityksiin hänestä.

Opettajan näkemykset ja käsitykset oppilaan kyvyistä vaikuttavat suoraan oppilaan käsityksiin omista kyvyistään, eli hänen minäpystyvyyteen. Opettajalla on merkittävä vaikutus siihen, miten oppilas kokee omat kykynsä ja millaiseksi oppilaan itsetunto musiikin alueella muodostuu. Koululaisilla tehdyissä tutkimuksissa on havaittu, että sekä lasten oma vaatimustaso että opettajan odotukset lasten suoriutumisesta vaikuttivat suoraan lasten suoriutumiseen. Lapset, joilta opettaja ei odottanut hyviä suorituksia, suoriutuivat huonommin kuin ne, keiltä opettaja odotti hyviä suorituksia, vaikka lahjakkuudessa ei todettu lapsiryhmien välillä eroja. Opettajan odotuksista tuleekin helposti itsensä toteuttavia ennustuksia oppilaalle. (Keltikangas-Järvinen 1994, 40, 41.)

Oppilaan edistyminen kertoo aina jotain opettajan pedagogisista taidoista. Oppilas ei saa kuitenkaan koskaan olla väline opettajan omalle menestymiselle. Ar-

jaksen mukaan vaikeita tilanteita voi syntyä silloin, jos kurssitutkinnoissa ja esi-tyksissä arvioidaan oppilasta ennemminkin työnäytteenä kuin omana itsenään. Hyvin sujuneesta tutkinnosta on opettajankin helppo ottaa kiitosta, ja hän saa näin tietysti tehdä, mutta vaikeaksi tilanne muuttuu silloin kun oppilaan suorituk- sessa menee jotain pieleen. Arjas toteaa, että osa opettajista saattaa tässä ti- lanteessa masentua "henkilökohtaisen epäonnistumisen" takia. Toiset taas ku- vaannollisesti katsoen hylkäävät oppilaansa ja liittoutuvat esimerkiksi lautakun- nan kanssa. Tällaisille opettajille on tärkeää pestä kätensä tilanteesta ja osoit- taa, ettei oppilaan möhliminen ole heidän opetustaitojensa syytä. Kumpikaan toimintatapa ei ole suotavaa oppilaan psykologisen kehityksen kannalta, ja var- sinkin jälkimmäinen voi olla tuhoisaa oppilaan itsetunnolle. Opettaja ei saa mis- sään tilanteessa hylätä oppilastaan, vaan hänen tulisi aina seistä oppilaansa tukena! (2001, 138.)

Olen Arjaksen kanssa täysin samaa mieltä, eikä psykologisten taitojen tärkeyttä voi kyllin korostaa. Opettajan valta ja vastuu oppilaasta ovat samantapaisia kuin vanhempien valta ja vastuu lapsesta. On jatkuvasti pidettävä mielessä, että soit- taminen/laulaminen on hyvin henkilökohtainen ilmaisutapa, johon kohdistuva arvostelu ja vähättely voivat tuottaa syviä haavoja lapsen tai nuoren sieluun. (2001, 139.)



## **4 Selvät sävelet - tavoitteellisen harjoittelun merkitys musiikinopiskelijan itsetunnolle**

Harjoittelu on välttämätön osa kaikenikäisten musiikinopiskelua, ja merkittävin osa soitonopiskelusta tapahtuukin soittotunnin ulkopuolella. Opettajan tehtävänä on antaa oppilaalle monipuolisia välineitä harjoitteluun. Ilman systemaattisia keinoja harjoittelu on enemmänkin tehotonta soittelua, jossa oppiminen on hyvin sattumanvaraista. Tehottomasta harjoittelusta voi olla myös haittaa - pahimmillaan se ei tuota edistymistä ja syö näin oppilaan itseluottamusta. Harjoittelun sujumista tulisi seurata jatkuvasti soittotunnilla. Mahdollisista ongelmista tulisi keskustella, ja niihin tulisi löytää ratkaisukeinoja. Jos oppilas ei kehity, tai harjoittelu ei suju, hän saattaa alkaa turhaan syyttää itseään ja pitää itseään kehnona, vaikka syy olisi vain vääränlaisessa harjoittelussa. Selkeät harjoitteluohjeet auttavat oppilasta ja tekevät harjoittelusta mielekästä.

Varsinkin musiikin ammattiopinnoissa ollessani olen monesti kokenut, että harjoittelutaitoja pidetään jossain mielessä itsestään selvinä, vaikeivät ne sitä olleensa ole. Harjoittelu on taito, jonka voi opetella. Tavoitteet luovat musiikinopiskeluun kulmakiviä, mutta niistä ei ole hyötyä, jos opiskelija ei tiedä kuinka niihin pyrkiä. Ideaali harjoittelu on sellaista, jossa opiskelijalla on selkeät tavoitteet ja hän tietää miten kyseisiin tavoitteisiin päästään. Tällöin hän kykenee itsenäiseen työhön eikä hän lannistu eteen tulevista vaikeuksista; hänellä on vaadittavaa "taistelutahtoa" vaikeiden paikkojen selättämiseen ja hän osaa iloita onnistumisista. Hän käy työhön iloisella mielellä, uskoo itseensä ja todella nauttii harjoittelemisesta ja soittamisesta. Jos epäilyksen hetkiä tulee - niin kuin meille kaikille joskus - hän ei välttele harjoittelua, vaan tekee tarvittavan työn sen kummempia miettimättä.

Kuten olen edellä maininnut, aikaansaaminen rakentaa ihmisen itsetuntoa. Ilman selkeitä tavoitteita, kehittymistä ei kuitenkaan tapahdu parhaalla mahdollisella tavalla. Ihmiselle myös jää epäselväksi, onko hän onnistunut vai ei, ja hä-

nestä saattaa jopa tuntua siltä, ettei hän koskaan onnistu. Hän ei ole täysin varma omista kyvyistään ja siitä mihin todella pystyisi.

Tavoitteet suuntaavat harjoittelua. Päivi Arjaksen mukaan mikään työnteko ei ole mahdollista ilman selkeää käsitystä siitä, mihin työllä tähdätään. Oikein mitoitetut tavoitteet lisäävät harjoittelun tehokkuutta sekä mielekkyyttä. Selkeä mielikuva tavoitellusta taidosta tai tiedosta auttaa jaksamaan vaikeiden aikojen yli, kun taas epämääräinen käsitys toiminnan tarkoituksesta ei anna intoa suorittaa tehtävää loppuun asti. (Arjas 2001, 101.)

Tavoite ei saa olla liian ympäröivä. Esimerkiksi, jos tavoitteena on "saada tämä joskus menemään", ei muusikko voi valita parhaita keinoja teoksen harjoitteluksi ja aikaa tuhlaantuu tehottomaan soitteluun. Jotkut saattavat taas ylilimitoida odotukset siitä, mitä esimerkiksi yhden viikon aikana voi saada aikaan, "oppia koko osa ulkoa ja saada se menemään oikeassa tempossa". Liiallinen hätäily kostautuu lopputuloksessa, joka jää vaatimattomaksi, eikä edistymistä juuri tapahdu. Oppimista parantaa huomattavasti se, jos opiskelijalla on selkeä ja realistinen kuva siitä, mikä on mahdollista saavuttaa ja millaisilla askeleilla on syytä edetä. (Arjas 2001, 103.) Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä terveen itsetunnon rakentumiselle.

Muusikolla täytyy olla jatkuvasti halu parantaa taitojaan ja esityksiään. Muutoin harjoittelulta puuttuu pohja. Liika perfektionismi on kuitenkin haitaksi: silloin henkilö on vain harvoin tyytyväinen tekemiseensä.

#### 4.1 Prokrastinaatio – heikon itsetunnon aiheuttama välttelyreaktio

*Kello on 8, herään ja syön aamupalan kaikessa rauhassa. Mieleeni palaa eilinen soittotunti, se Paganinin kapriisi ei sujunut alkuunkaan. Sitä pitäisi ehdottomasti harjoitella... Ahdistus leviää sisälläni, en oikein tiedä miten harjoittelisin, tai oikeastaan edes sitä, miltä sen pitäisi kuulostaa. Pelottaa soittaa, mitä jos se menee nyt vielä*

*huonommin kuin tunnilla? No, ehdin ihan hyvin harjoitella myöhemmin, minullahan on koko päivä aikaa... Ensiksi voisin käydä aamulenkillä ja sitten mennä reippaana harjoittelemaan. Palaan lenkiltä klo 11 ja nyt täytyykin syödä lounasta. Sen jälkeen sitten viulu ulos kotelosta ja soittamaan! Kello tulee 13 kun olen syönyt ja nyt maistuisikin pienet unoset. Taidanpa käydä pitkäkseni, sitten harjoittelen varmasti virkeänä! Kello 15 herään. Muistan yhtäkkiä, että eräs kirje piti viedä postiin ja oikeastaan pitäisi hoitaa pari muutakin asiaa kaupungilla. Ehdin harjoitella kyllä illallakin. Törmään kaupungilla ystävääni ja istumme kahvilla reilun tunnin. Kello 18 palaan kotiin ja huh, onpas sotkuista! Taidan siivota. Sitten täytyykin levätä. Nukahdan sohvalle TV:n ääreen, ja havahdun kello 22. Ai niin, minun piti harjoitella... No, huomenna on uusi päivä.*

Yllä oleva fiktiivinen tarina on tyypillinen kuvaus sellaisesta musiikinopiskelijan päivästä, jolloin harjoittelu maistuu puulta. Näitä päiviä ja aikoja tulee meille kaikille joskus. Useimmiten sellainen aika, ainakin omalla kohdallani, tulee eteen silloin, kun jokin kappale on niin sanotussa hionta-vaiheessa. Kyseisessä vaiheessa kappale sujuu jokseenkin hyvin, mutta töitä riittää vielä paljon. Kappaletta täytyisi vain soittaa uudestaan ja uudestaan keskittyneesti, mutta toisaalta selkeät, pienemmät askeleet tavoitteen saavuttamiseksi puuttuvat. Tämän lisäksi kappaleen tutustumisvaiheessa ollut alkuhuuma on miltei kadonnut, ja jäljellä on raakaa työtä. Tämä vaihe vaatii itseltäni aina valtavasti psyykkistä energiaa, jotta sietäisin vielä keskeneräisen kappaleen soittamista, ja jaksaisin viedä kappaleen loppuun asti ja saada sen valmiiksi. Joskus kuitenkin sorrun välttelemään harjoittelua ja teen sen sijaan melkein mitä tahansa muuta.

Harjoittelun välttely on haitallinen ja turha ongelma, josta monet musiikinopiskelijat ajoittain kärsivät. Opiskelijoiden kanssa käymieni keskusteluiden perusteella harjoittelun välttelyä tapahtuu usein silloin, kun tietää miltä kappaleen pitäisi kuulostaa, mutta se ei vielä kuulosta siltä, ja tätä vaihetta on vaikea sietää. Harjoittelun välttely voi olla viaton vaiva, ja työn makuun voi joskus päästä omin

voimin nopeastikin. Ongelmaksi välttely kehkeytyy silloin, kun siitä on haittaa opintojen etenemiselle, ja joskus se voi jopa olla yksi matalan itsetunnon ”oire”.

Eräänä sateisena päivänä välttellessäni harjoittelua avasin tietokoneen, ja ryhdyin tutkimaan löytyisikö kyseiselle tehtävien välttely-reaktiolle nimeä. Ja löytyi hän sille – prokrastinaatio (eng. procrastination).

Prokrastinaatio tarkoittaa suomennettuna jonkin itselle tärkeän tehtävän välttelyä ja sen suorittamisen viivyttelyä. Prokrastinaatiolle on useimmiten tyypillistä se, että suoritettava tehtävä on tärkeä. Tehtävässä saatetaan mitata henkilön ammattitaitoa, tai henkilö saattaa kokea, että häntä arvioidaan ihmisenä tehtävän onnistumisen perusteella. Prokrastinaatiosta seuraa stressiä sekä syyllisyyden ja saamattomuuden tunteita. Prokrastinaatio on varsin yleinen ja joskus harmitonkin vaiva, mutta haittaa siitä on silloin, kun se estää ihmistä suorittamasta tehtävää. (Cloke 2012)

Prokrastinaatiossa olennaista ovat ihmisen huono keskittymiskyky, negatiiviset ajatukset, epärealistiset odotukset ja kyvyttömyys organisoida ja työskennellä rakentavasti. Prokrastinaatio on pääsääntöisesti seurausta huonosta itsetunnon ja liiasta itsekritiikistä, joiden juuret löytyvät jo lapsuudessa. Yleisiä huonon itsetunnon aiheuttajia ovat muun muassa lapsuudessa koettu yksinäisyys sekä emotionaalisesti etäiset vanhemmat. (Cloke 2012)

Prokrastinaatio yhdistetään perfektionismiin, joka on taipumusta arvioida negatiivisesti omia suorituksia. Perfektionistille mikään ei riitä, mutta hän pelkää myös, että muut arvioivat hänen suoritustaan. Prokrastinaatiolla on kaksi tarkoitusta: ensin vältellä keskeneräistä ja epätäydellistä tehtävää, koska se ei koskaan tule olemaan tarpeeksi täydellinen, ja toiseksi välttää murskaava itsekritiikki, kun lopputulos on kaikkea muuta kuin täydellinen. (Cloke 2012)

Itsekritiikki on ihmisen kimurantti keino tuntea itsensä paremmaksi ihmiseksi, ja myös saada hyväksyntää muilta. Se on pakonomaista yritystä tehdä riittämät-

tömästä riittävä. Itsekriittisyyden aiheuttamaan prokrastinaatioon liittyy valitettavasti aina paradoksi. Itsekritiikki ei nimittäin koskaan toimi: sen sijaan, että ihmisen huomio olisi tehtävässä ja sen suorittamisessa, huomio on hänessä itsessään ja viallisuudentunteessa. Se vähentää keskittymistä itse tehtävään ja sen loppuunsaattamiseen. Näin hän todennäköisesti epäonnistuu tehtävässään, ja itsensä toteuttava ennuste on toteutunut. (Cloke 2012)

Ihmisen psyykellä on monta tärkeää toimintoa: se hakee alituisesti tasapainoa ja järjestystä, se suojelee meitä sekä ulkoisilta että sisäisiltä haavereilta, sekä pyrkii viemään meitä kohti mukavia asioita. Perfektionistin psyyke yrittää tasapainottaa riittämättömyyden tunteen täydellisyyden tunteella. Prokrastinaation avulla psyyke yrittää suojella ihmistä, jotta hän välttäisi pahan olon. Hän väistää itsekritiikin välttelemällä tehtäviä, jotka sen hänessä aiheuttavat. Ulkopuoliset virikkeet, kuten urheilu, uutiset, pelit ja tietokoneella oleilu auttavat luomaan hyvän defenssin. Prokrastinaatio suojelee näin ihmistä hänen itsensä hyökkäykseltä, mutta samalla systeemi, joka on tarkoitettu minän suojelemiseen, estääkin merkittävästi ihmisen toimintakykyä. (Cloke 2012)

Prokrastinaatio on erittäin ikävä ilmiö, josta moni muusikko kärsii aivan turhaan. Bill Cloke on kehittänyt keinoja, joita jokainen ihminen voi käyttää ammatista riippumatta. Olen muokannut näitä keinoja muusikolle sopiviksi.

Jotta välttelykierteestä päästäisiin irti, on ensimmäiseksi tärkeää ymmärtää miksi prokrastinaatiota tapahtuu ja ymmärtää sen syntymiseen johtavat syyt. Vain saavuttamalla ymmärryksen, voimme kohdata sisäisen kriitikkomme. Ymmärryksestä seuraa parantavia tunteita – myötätuntoa, empatiaa ja kunnioitusta - itseämme kohtaan. Prokrastinaation syyt täytyy myös hyväksyä eikä niiden vuoksi pidä soimata itseään. Harjoittelu tulisi nähdä prosessina, jossa asiat tapahtuvat rauhassa - kaiken ei tarvitse eikä pidä olla heti valmista! Kun keskitymme enemmän itse harjoitteluprosessiin, syntyy lopputulos luonnollisesti. Täydellisyys ei myöskään saa olla ainoa tavoite, johon pyrkiä. (Cloke 2012) Lisäksi, jos opiskelijalla on taipumusta miettiä mitä muut mahtavat ajatella työn

lopputuloksesta, tulisi hänen sen sijaan miettiä miten hyvältä tuntuu saavuttaa harjoittellessa pieniäkin tavoitteita.

Itsetuntemus on yksi avain prokrastinaatiosta irti pääsemiseen. Cloken mukaan ihmisen tulisi oppia arvostamaan omia tarpeitaan, sekä oppia arvostamaan ja rakastamaan sitä muusikkoa, joka hän on kaiken kriittisyyden ja pelkojen alla. Tavoitteena on ymmärtää ihmisen tarve saada hyväksyntää, neutralisoida itse-kritiikki ja kunnioittaa työnteosta saatavaa iloa ja riemua. Ainoa toimiva vastalääke prokrastinaatioon on itsensä hyväksyminen. (Cloke 2012)

Opiskelija voisi lisäksi miettiä, mitä asioita hän yleensä arvostaa soitossa, ja että toteutuvatko nämä asiat hänen omassa harjoittelussaan. Opiskelijan kannattaa opetella käyttämään aikaa viisaasti. Hän voi vaikkapa tehdä aikataulun jokaiselle päivälle pyrkiä noudattamaan sitä. Vapaa-aikaa tulee myös kunnioittaa ja siitä tulee nauttia, eikä siitä pidä tuntea syyllisyyttä. Jokaisesta onnistumisesta tulisi nauttia! (Cloke 2012)

## 5 Esiintyminen mieluisana osana musiikinopiskelua

Esiintyminen ja esiintymistaitojen opettelu on keskeinen osa musiikinopiskelua. Musiikki saavuttaa tarkoituksensa vasta sitten, kun se jaetaan eli esitetään muille ihmisille. Lehtonen toteaa osuvasti, että musiikkikokemus merkitsee ymmärtämistä ja ymmärretyksi tulemistä. Tämä rakentaa empatian sillan teoksen säveltäjän, muusikon ja kuulijan välille. Eri ihmisten kokemat tunteet voivat toki olla erilaisia, mutta yhteiseen musiikkikokemukseen olennaisesti kytkeytyvä samastuminen mahdollistaa niiden jakamisen ja yhteisen kokemisen. (2004, 19.)

Useimmat ihmiset kokevat esiintymistilanteen enemmän tai vähemmän jännittävänä. Esiintymisjännitys on todellisuudessa myönteinen asia, josta on esiintyjälle paljon hyötyä. Se auttaa muusikkoa keskittymään esitykseensä ja antamaan parastaan. Ilman esiintymisjännitystä on vaarana, että esitys suoritetaan niin rutinoidusti, että siitä jää puuttumaan jotain onnistumisen kannalta oleellista. Jännitystä voisikin pitää eräänlaisena voimavarana, joka saa esiintyjän ylittämään itsensä.

Esiintymistilanteet tulisi saada tuntumaan oppilaasta innostavilta tilanteilta, joita on hauska odottaa. Esiintymisjännitykseen voisikin suhtautua pikemmin esiintymis-innostuksena, jolloin muusikolla on halu esiintyä, tehdä ja välittää musiikkia toisille. Jos esiintymistilanteeseen liittyy pelko epäonnistumisesta, muusikko kokee esiintymisen uhkaavana. Silloin epäonnistumisen pelko saa esiintyjän keskittymään vain siihen, ettei virheitä tulisi, ja silloin hän todennäköisesti estää musiikkia toteutumasta.

Psyykkinen itsesäätely liittyy olennaisena osana esiintymiseen ja esiintymisjännityksen hallintaan. Keho ja mieli muodostavat saumattoman kokonaisuuden, ja siksi voimme ajatuksillamme ja suhtautumisellamme ainakin osittain vaikuttaa siihen, miltä meistä tuntuu ennen esiintymistä. Käsien tärinä, hikoilu, kiihtynyt sydämen syke, perhoset vatsassa - nämä ovat jokaiselle musiikinopiskelijalle

tuttuja. Jo pelkkä esiintymisen kuvitteleva voi saada useimmille aikaan joi-  
tain edellä mainituista fyysisistä oireista.

Itsesäätelyn keinoin voi vaikuttaa siihen, että esiintymisjännitykseen liittyviä tun-  
teita ja reaktioita ei pelkää, vaan niitä voi hallita. Itsesäätely auttaa suhtautu-  
maan niihin realistisesti, jolloin ne muuttuvat luonnolliseksi osaksi esiintymistä.

### 5.1 Esiintyjän rooli esiintyjän tukena

Ihmisellä on elämässään lukuisia rooleja, jotka vaihtelevat iän ja elämäntilan-  
teen mukaan. Esimerkiksi työelämässä ihminen on eri roolissa kuin kotona per-  
heen kanssa. Esiintyjän rooli on yksi musiikinopiskelijan tärkeimmistä rooleista.  
Arjaksen mukaan yksi esiintymisjännityksen pohjimmainen syy on puutteellinen  
roolikuva. Tällaisessa tapauksessa muusikko ei ole osannut edes ajatella itse-  
ään esiintyjän rooliin, hän ei ole pystynyt luomaan itsestään mielikuvaa lavalla.  
Ihminen tarvitsee käsityksen siitä, mitä hän on tekemässä - kuvan itsestään to-  
teuttamassa kyseistä roolia - jotta hän pystyisi toimimaan tämän roolin puitteis-  
sa. (2001, 117.)

Se, että ihminen kuvittelee itsensä johonkin tilanteeseen ja johonkin rooliin, liit-  
tyy olennaisesti minäpystyvyyteen ja kognitiivisiin prosesseihin. Tavoitteellinen  
toiminta edellyttää lopputuloksen sekä onnistumisten kuvittelua etukäteen.  
Myönteiset kuvitelmat onnistumisista tukevat suoritusta. Jos muusikko kuvitte-  
lee useita kertoja epäonnistuvansa, on oikeassa esiintymistilanteessa erittäin  
vaikea onnistua. (Bandura 1994) Muusikon kannattaa silloin tällöin jo harjoitel-  
lessaan kuvitella itsensä lavalle yleisön eteen nimenomaan onnistumaan. Kuvi-  
telmat onnistumisista motivoivat myös harjoittelua.

Esiintyjällä saattaa olla täysin virheellisiä käsityksiä itsestään lavalla. Arjas eh-  
dottaa, että muusikon puutteellista roolikuvaa voisi rakentaa videonauhoitusten  
avulla. Harvoin käy niin, että oman esityksen katselu murentaa soittajan itse-  
luottamuksen lopullisesti. Yleensä soitosta löytyy edes jotain onnistunutta, joka



auttaa positiivisen suhtautumistavan rakentamisen aloittamisessa. Videota tulisi katsella niin paljon, että ihminen alkaa todella sisäistää olevansa nauhalla esiintyvä ihminen. Seuraavaksi ihminen voi siirtää huomion ympäristöön, jossa soittaminen tapahtuu. Muusikko huomaa, että hän voi olla esiintymislavalla ja esiintyä vakuuttavasti. Tämä kuva siirtyy vähitellen sisäiseksi mielikuvaksi. Sisäisen mielikuvan luominen on keskeinen osa roolin rakentamiseksi tarvittavaa prosessia. Vähitellen tämä kuva alkaa elää ja sitä voi muokata haluamaansa suuntaan. (Arjas 2001, 118.)

Opettajan tehtävä on valmentaa oppilasta esiintymiseen. Mitä enemmän kokemusta esiintymisistä tulee, sitä enemmän esiintymiseen ja siihen liittyviin tunteisiin tottuu. Esiintyjän rooli muotoutuu vähitellen esiintymisten kautta.

## 5.2 Väärien mielikuvien muuttaminen

Useimmilla musiikinopiskelijoilla on jonkinlainen esiintyjän rooli, joka on kehittynyt lukuisten esiintymiskokemusten myötä, mutta joskus esiintymistä saattavat kuitenkin haitata väärät mielikuvat omista kyvyistä tai tulevasta esiintymistilanteesta. Esiintymispelosta kärsivä musiikinopiskelija saattaa pelätä esimerkiksi jonkin traumaattisen esiintymistilanteen uusiutuvan. On kuitenkin tärkeää ymmärtää, että pelko on ainoastaan hänen mielessään, eikä pelolle ole todellisuudessa mitään syytä, ellei hän tällaista syytä itse omassa mielessään kehitä. Esiintyjä voi itse vaikuttaa tilanteen kulkuun, eikä hänen tarvitse enää kokea jotain ikävää, mitä on aiemmin kokenut. Hän voi omia mielikuviaan muuttamalla päästä esiintymispelostaan.

Psykiatrian erikoislääkäri Ben Furman (2002) toteaa, että mielikuvituksen tuottamat ongelmat ratkeavat parhaiten mielikuvituksen keinoin. Kätevin tapa parantua peloista on muuttaa niitä mielikuvia, jotka aivoissa yhdistyvät pelon kohteeseen. Mielleyhtymät syntyvät aivoissa salamannopeasti eikä ihminen yleensä pysty päättämään, mitä hänelle mistäkin asiasta tulee mieleen. On kuitenkin olemassa keinoja, joilla ihminen voi yrittää vaikuttaa siihen, minkälaisia mieliku-

via erilaiset asiat mielessä kirvoittavat. Yksi keino on ottaa pelottava mielikuva vakavasti ja ryhtyä tarkastelemaan sitä niin yksityiskohtaisesti, että se alkaa vähitellen itsestään muuttaa muotoaan. (29, 30.)

Furman toteaa, että peloissa ei ole mitään häpeämistä. Ne eivät ole heikkouden merkki, vaan johtuvat aivoissamme olevasta mekanismista, jonka tehtävänä on suojella meitä. Tuo mekanismi on sen verran herkkä "laitos", että se toimii usein silloinkin, kun mitään todellista vaaraa ei ole. (2002, 35.)

Voimme oppia hallitsemaan elimistömme jännitysreaktioita vaikuttamalla mielikuviin, joita mielessämme syntyy. Mielikuvat ovat spontaaneja aivoissa syntyviä ilmiöitä, eikä ole olemassa mitään keinoa, jolla ne voitaisiin määrätä pois. Jos mieleesi tulee vaikkapa jokin pelottava mielikuva ja yrität saada sen pois hoke-malla itsellesi esimerkiksi "älä ajattele sitä", alkaa tuo mielikuva todennäköisesti vain vaivata sinua entistä enemmän. Jos haluat tietoisesti säädellä mielikuviasi, sinun ei kannata yrittää päästä eroon pelkoja tuottavista mielikuvistasi. Sen si-jaan sinun kannattaa opetella korvaamaan ne mielikuvilla, jotka tuottavat sinulle parempia ja hyödyllisempiä tunnereaktioita. (Furman 2002, 78.)

Myös virheiden tekemisen pelko on asia, joka aiheuttaa monille ylimääräistä esiintymisjännitystä. Varsinkin pelko mahdollisista muistikatkoksista on käsit-tääkseni hyvin yleinen. Pelko mokaamisesta vaikeuttaa musiikkiin keskittymistä huomattavasti. Ja silloin kun ei keskity musiikkiin, sattuu virheitäkin paljon hel-pommin. Esiintymistilanteessa muusikon täytyisi osata luottaa siihen, että ahke-ra harjoittelu ja kova työ tuottavat tulosta, ja että hän voi esitystilanteessa naut-tia harjoittelemastaan teoksesta ja musiikista enemmän kuin koskaan aiemmin.

Virheitä saattaa sattua kaikille - jopa menestyneimmille muusikoille. Kokeneet muusikot useimmiten hallitsevat kaatumisen jalon taidon. Virheen sattuessa he eivät häkelly ja lopeta soittamista, vaan säilyttävät pulssin ja jatkavat kappaletta kuin mitään ei olisi tapahtunut. (Furman 2002, 72.) Itseensä uskova soittaja on vakuuttava, eivätkä pienet lipsahdukset vaikuta kokonaisuuteen. Myös epäon-

nistumisen hetkellä tällainen muusikko ei romahda henkisesti. Sitä vastoin itseensä huonosti luottava soittaja esiintyy ikään kuin häpeillen omien surkeiksi luultujen taitojen näyttämistä. Virheet ovat hänelle henkilökohtainen katastrofi, ja yleisön on helppo vaistota lavalta heijastuva pettymys ja epävarmuus. Esitys saattaa hajota jonkin mitättömäntuntuisen epäonnenhetken takia. (Arjas 2001, 59, 60.)

Furmanin mukaan esiintymispelon taustalla kummittelee usein mielikuva "mu-naamisesta", itsensä häpäisemisestä kaiken kansan edessä. Todellinen esiintymisrohkeus tulee siitä, että muusikko hyväksyy sen, että voi käydä juuri niin kuin hän pelkää. Furman toteaa, että kun luovumme täydellisyyden vaatimuksesta, hyväksymme virheet ja epäonnistumiset lähtemättömäksi osaksi elämää - myös omalla kohdallamme - ja meidän on helpompi esiintyä ja olla esillä. Voidaksemme olla luontevia ja spontaaneja, meidän on opittava suhtautumaan virheisiimme ja puutteisiimme huumorilla. (2002, 71, 75.) Voisi ajatella, että jokainen virhe on tärkeä, koska niistä oppii!

### 5.3 Psyykkaaminen ja suggestiot esiintyjän apuna

Suggestiot vaikuttavat jatkuvasti elämäämme. Ne ohjaavat toimintaamme alitajunnastamme käsin ja kertovat meille mihin kykenemme ja mihin emme. Itsetuntokysymykset ovat keskeisiä, kun puhutaan suggestioista muusikoiden valmentamisessa. Minäkuva on mahdollista muuttaa parempaan suuntaan ja automaattisten negatiivisten ajatuskuvioiden vaikutuksia lieventää suggestioiden avulla. Suggestioissa on kysymys muustakin kun yksinkertaisesta itsepuheluista. Niiden tarkoitus on muuttaa tai parantaa ajatusmalleja. (Arjas 2001, 64.)

Jotkut ajatukset herättävät muusikoilla levottomuutta. Ajatukset kohdistuvat usein soittajan oman tahdon ja kykyjen epäilemiseen. Nämä ajatukset aiheuttavat paljon huolta esiintyjälle. Epävarma olo ei anna tilaa musiikkiin heittäytymiselle vaan tuo esitykseen arkuutta ja virheitä, joita muuten tuskin sattuisi. "Itse-

ään toteuttavat ennustukset" saavat näin helposti yliotteen soittajasta. (Arjas 2001, 64, 65.)

Suhtaudumme usein päässämme kuuluvan kriitikon ääneen ikään kuin se olisi täysin objektiivinen totuus, jota ei voi kyseenalaistaa, ja joka antaa meille tietoa itsestämme. Mutta jokaisella negatiivisella ajatuksella on kuitenkin jokin alkupiste. Se saattaa olla jokin ikävä tapahtuma, tai jopa jokin kaukana lapsuudessa ollut unohtunut asia, joka on saanut meidät arvioimaan itseämme. On hyvä pohdita, mistä nämä negatiiviset ajatukset ovat lähtöisin, ja miettiä, onko niille mitään todellista syytä tässä hetkessä. Kun kielteisen minäkäsityksen alkuperä on selvitetty, sen voi suggestion avulla korvata positiivisella käsityksellä itsestä. Käytännössä negatiivisiin ajatuksiin voi keksiä vastalauseen, jota muusikko voi lausua mielessään aina kun negatiivinen ajatus ilmaantuu. Vastalauseen tarkoituksena on pikkuhiljaa neutralisoida negatiivinen ajatus ja lopuksi korvata se täysin myönteisellä ajatuskuviolla. (Arjas 2001, 65.)

Arjaksen mukaan negatiivinen itsepuhelu voi olla täynnä kuvauksia vaaroista ja riskeistä. Tällainen yksinpuhelu voi lisätä jännittyneisyyttä merkittävästi ja saada ihmisen tuntemaan itsensä täysin voimattomaksi taistelussa kaikkia kuvittelemiinsa vaaroja vastaan. Asiat ovat hyvin silloin, jos soittaja pystyy suggeroimaan itsensä uskomaan mahdollisuuksiinsa. Suggestion täytyy kuitenkin olla sellainen, jonka soittaja itse uskoo. Muuten siitä ei ole mitään hyötyä. Useimmilla ihmisillä liikkuu päässä joka tapauksessa joitain itseä ja osaamista arvioivia ajatuksia. Itsesuggestion voi olla tehokas apukeino automaattisten ajatusten muuttamisessa positiivisiksi. (2001, 68, 69.)

Myös Furman toteaa, että psyykkaaminen on tärkeä asia esiintyjälle. Psyykkaamisella hän tarkoittaa sitä, että henkilö ajattelee sellaisia ajatuksia, jotka vaikuttavat hänen mielialaansa. Ihminen psyykkaa itseään epäonnistumaan esimerkiksi silloin, kun hän ajattelee "ei tästä tule mitään", "en varmaankaan onnistu" tai "kaikki muut ovat paljon parempia". Jos hän taas sanoo itselleen jotain sellaista kuin "ihan hyvin tässä varmaan menee", "minä teen parhaani" tai "olen

vähintään yhtä hyvä kuin muut yhteensä", hän kannustaa, eli psyykkää itseään onnistumaan. Jos voimme psyykätä itsemme jännittyneiksi, voimme myös psyykätä itsemme rentoutuneiksi. (2002, 59, 60.)

Myös muilla ihmisillä ja heidän kommenteillaan on vaikutus muusikon ajatuksiin ennen esiintymistä varsinkin silloin, jos muusikon itsetunto on heikko. Muilta ihmisiltä voi saada sekä kannustavia että huolta aiheuttavia kommentteja, ja nämä kommentit vaikuttavat esiintyjään suggestion tavoin. Jos tämän ymmärtää, voi kommenttien vaikutusta vahvistaa tai heikentää. Lannistavia kommentteja vastaan voi suojautua vastakkaisen itsesuggestion avulla vakuuttamalla itselleen, että kaikesta huolimatta uskoo omiin kykyihinsä ja luottaa itseensä. (Arjas 2001, 72.) Jotkut ihmiset tarvitsevat erityisen paljon rohkaisua ennen esiintymistä. Jos ketään ei ole saatavilla, on hyvä kääntyä peilin puoleen ja puhua itse itselleen rohkaisevia asioita.

#### 5.4 Palaute esiintyjälle

Esiintymisen jälkeen annettu palaute on tärkeää oppimisen kannalta ja sillä on myös suuri merkitys opiskelijan itsetunnolle. Opettajan tulisi olla aina oppilaan puolella esiintymisen jälkeen, vaikka esitys ei olisikaan mennyt ihan odotusten mukaisesti. Palautteen antajan tulisi myös huomioida arvioitavan mielentila ja vastaanottokyky. Konserttitilanteen jälkeen musiikinopiskelija on usein herkässä mielentilassa, jolloin palautteella on vielä isompi merkitys itsetunnolle kuin esimerkiksi soittotunnilla. Konserttiin on luultavasti satsattu ja esiintyjä on antanut lavalla kaikkensa. Jos palautteenantaja tällaisessa tilanteessa tuijottaa esimerkiksi pelkkiin virheisiin, voi hän saada esiintyjän tuntemaan itsensä täysin lyödyksi, ja opiskelija saattaa unohtaa kaikki esityksensä positiiviset puolet.

Esitystilanteen purkaminen on Arjaksen mukaan melkein yhtä tärkeää kuin esitykseen valmistautuminen. Tätä vaihetta ei saa ohittaa pelkästään olankohautuksella, tai toteamalla "ihan hyvä". Palautteen on oltava rehellistä, ja on myös tärkeää ilmaista esiintyjälle, milloin ja miten esitys oli onnistunut. Esiintyjä ei

välttämättä ole tietoinen esityksensä onnistuneista puolista, vaikka joskus näin saatetaankin luulla. Jos esitykseen ei olla tyytyväisiä, täytyy palautteen olla joka tapauksessa rakentavaa. Rakentava palaute auttaa myös selviytymään ulos vaikeasta tilanteesta ja löytämään positiiviset ratkaisumallit seuraavaa kertaa varten. (2001, 108, 109.)

## 6 Lopuksi

Kuten totesin tämän työn alussa, itsetunto on ihmisen toimintaa ohjaava keskeinen voima. Lukemani lähdekirjallisuus ja omat kokemukseni osoittavat, että itsetunnolla on olennainen vaikutus myös kaikkeen musiikinopiskelijan toimintaan. Kun tutustuin aiheesta tehtyyn kirjallisuuteen, huomasin että mitä enemmän aiheeseen tutustuu, sitä enemmän siitä löytää kirjoitettavaa. Aiheen rajausta olisin siksi melko haastavaa.

Kun olin päättänyt opinnäytetyöni aiheen, minua askarruttivat kysymykset opettajan vaikutuksesta oppilaan itsetuntoon, sekä se, mikä vaikutus oppilaan itsetunnolla on harjoitteluun. Päätin siksi työssäni luoda kokonaisvaltaisen katsauksen siihen, mikä merkitys opiskelijan itsetunnolla on musiikinopiskelussa. Tavoitteenani oli pohtia sitä, mikä rooli musiikkikasvatuksella on itsetunnon tukemisessa, ja miten musiikinopiskelijan itsetunto vaikuttaa myös soittotunnin ulkopuolella harjoittelu- ja esiintymistilanteissa. Koen, että onnistuin näissä tavoitteissani hyvin.

Minusta olisi aiheellista lisätä musiikin ammatilliseen koulutukseen joitakin kasvatopsykologisia kursseja ja luentoja. Opettajan psykologiset ja vuorovaikutukselliset taidot ovat olennaisia kasvatustyössä, jossa opettaja-oppilas –suhde on tiivis ja kestää mahdollisesti useita vuosia. Tällä hetkellä musiikkipedagogiopinnoissa keskitytään enemmänkin opettamaan instrumentin hallintaa, joka on toki yksi olennaisin osa instrumenttiopiskelua. Minusta olisi hyvä, jos opinnoissa kuitenkin saisi vielä enemmän ohjeistusta esimerkiksi siitä, miten kohdata erilaisia oppilaita ja miten tukea oppilaan itsetuntoa.

Itsetunto-ongelmat ovat myös suhteellisen tavallisia musiikin ammattiopiskelijoiden parissa. Ongelmat saattavat hidastaa ja vaikeuttaa opintojen etenemistä turhaan. Uskon, että esimerkiksi psyykkisen valmennuksen kursseille ja luennoille olisi paljon kysyntää, jos niitä tarjottaisiin.

Uskon, että tämän opinnäytetyön tekemisen kautta oppimani asiat tulevat kulkemaan mukani koko pedagogi-urani ajan. Työtä tehdessä olen oppinut paljon myös itsestäni ja löytänyt vastauksia moniin mieltäni askarruttaneisiin kysy-

myksiin. Toivon, että myös tämän työn lukijat saavat työstäni ajattelemisen aihetta ja oivaltamisen kokemuksia.



## LÄHTEET

Arjas, P. 2001. Iloa esiintymiseen – muusikon psyykkinen valmennus. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy

Bandura, A. 1998. Self-efficacy Albert Bandura. Stanford University. Viitattu 6.10.2014 <http://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/BanEncy.html>

Cloke, B. 2012. Procrastination. Los Angeles Psychotherapist Bill Cloke. Viitattu 5.3.2015 <http://www.billcloke.com/writing-samples/procrastination/>

Furman, B. 2002. Perhosia vatsassa – Apua pelkoihin, paniikkiin ja ahdistukseen. Kustannusosakeyhtiö Tammi Helsinki

Grunwald, D. 1997. Anna persoonallisuutesi puhua. Helsinki: Sibelius-Akatemian julkaisuja 11

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Juva. WSOY

Kurkela, K. 1997. Mielenmaisemat ja musiikki. Sibelius-Akatemia

Lehtonen, K. 2004. Maan korvessa kulkevi... Johdatus postmoderniin musiikkipedagogiikkaan. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja B: 73

Szilvay, G. 1994. Itä-Helsingin musiikkiopiston toimintakertomus. 1993-1994

Toivakka, S, Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus